

Mars 2025

*Dans le souffle léger de mars,  
La nature s'éveille en douceur,  
Les premiers rayons, tels des dards,  
Percent, la brume et le froid meurent.*

*Les rivières chantent en cascade,  
Les arbres s'habillent de vert tendre,  
Chaque matin est une aubade,  
Et le soir, le ciel se fait attendre.*

(IA Le Chat, février 2025 ©)

Bonjour,

Voici venir le mois de mars, l'hiver va (enfin) s'en aller et le beau temps va (enfin) revenir. Nous vous souhaitons de bien profiter de l'arrivée du printemps. Voici quelques nouvelles de la Retraite Sportive Bainaise avec ce nouveau numéro InfoRSB. Et vous en avez maintenant l'habitude, quelques énigmes vous attendent à la fin de ce numéro.

Bonne lecture !



### La galette des rois des animateurs

Le 10 janvier dernier, tous les animateurs, les membres du conseil d'administration et de l'équipe communication se sont réunis autour d'une galette. Ce fut l'occasion de discuter de différents sujets dont la sécurité des adhérents lors des activités et le nouveau règlement intérieur des salles de sport de Bain. Et pour une meilleure identification des animateurs par les adhérents lors des activités, des badges nominatifs ont été remis. Les nouvelles animatrices en cours de formation ont également été présentées : Gisèle HERROUIN, Arlette GAUTIER, Edith AUBERT-FARDIN, Brigitte BAUDCHON et Josette JACQUIN. Merci à elles pour leur engagement.

### Activité VTC

La section VTC se porte bien et le mardi, nous sommes - lors des belles journées - une bonne quinzaine à parcourir la campagne de Bain et ses alentours. Depuis décembre et le rafraîchissement des températures, nous n'avons encore jamais annulé une sortie. Nous sommes parfois peu nombreux mais il y a toujours des courageux pour participer. Quel plaisir quand notre périple d'environ 30 km est terminé ! D'ailleurs, le petit vin chaud offert par la RSB à la rentrée a été très apprécié :-)

Les beaux jours vont revenir doucement et les cyclistes vont faire de même. Merci à tous pour votre présence, c'est très encourageant de poursuivre l'accompagnement du VTC et de chercher toujours de nouveaux parcours.

Merci également aux personnes qui assurent la sécurité de la sortie avec l'aide des animateurs.

Un petit rappel : nous manquons toujours d'animateurs/animatrices, n'hésitez pas, les personnes intéressées sont les bienvenues.

Marie-Christine CHESNAIS





### Activité Randonnée Pédestre

Voici quelques photos de notre marche de 10 km le jeudi 16 janvier à Poligné. Nous avons eu une magnifique matinée, nous sommes rechargés en vitamines D.

Vos animateurs de rando, Jean-Yves, Bernard, Patrick, Christian et Alin.

(Merci à Agnès pour les photos ☺)

### Activité Aquagym

Le deuxième trimestre d'aquagym défile doucement et on s'approche du troisième trimestre qui durera du 26 mars au 27 juin. Les séances d'aquagym sont très dynamiques, avec environ 35 participants les mercredis et vendredis à la piscine de Bain, et 25 participants le mercredi à la piscine de Derval, où la capacité maximale est atteinte. Un grand merci à tous pour votre participation et aux animatrices pour leur engagement.

Un petit rappel : nous manquons toujours d'animateurs/animatrices, n'hésitez pas, les personnes intéressées sont les bienvenues.

Marie-Christine CHESNAIS



### Assurance : Déclaration d'accident

En cas d'accident lors d'une activité organisée par la RSB, l'adhérent a la possibilité de déclarer l'incident de deux manières :

- 1 - Remplir directement sa déclaration d'accident via le formulaire en ligne disponible sur le site de l'assureur
- 2 - Envoyer le document de déclaration complété par mail à l'adresse suivante : [fr.ffrs@wtwco.com](mailto:fr.ffrs@wtwco.com) (ou par courrier)

Rappel : La déclaration doit être effectuée dans les cinq jours après l'accident afin de garantir une prise en charge optimale.

Le lien vers le site de l'assureur et le document de déclaration sont disponibles sur notre site internet, [menu Aide - Documents](#).

Bruno BARBARAY

## Activité Marche Nordique

Malgré un crachin breton, le traditionnel vin chaud de la marche nordique a quand même eu lieu le vendredi 7 février. Remis de semaine en semaine à cause de la pluie incessante, nos spécialistes habituelles nous ont préparé un excellent vin chaud que nos 60 adhérents présents ont véritablement apprécié. Nous attendons tous une météo plus clémente afin d'abandonner la voie verte pour des parcours sur nos circuits habituels.

Christian BOSSE



## Forum des Seniors

Le prochain Forum des Seniors Bretagne se tiendra les 7 et 8 mars 2025 au Glaz Arena de Cesson-Sévigné. Cet événement est dédié aux seniors et aborde diverses thématiques très variées : la santé et la prévention pour les seniors, des conseils sur l'aménagement du domicile, des propositions d'activités ludiques et culturelles, des opportunités d'engagement solidaire, des conseils pour la gestion ou la transmission de patrimoine...

Pour en savoir plus sur le programme du forum et vous inscrire gratuitement : <https://forumdesseniorsbretagne.com/>



## Les énigmes du mois

1. *Patrick a oublié les 3 premiers caractères de son mot de passe : « ???QCSSHNDODTQ ». Pouvez-vous l'aider ?*
2. *Sept personnes se serrent la main pour se dire bonjour. Combien de poignées de mains y a-t-il eu ?*
3. *Je suis toujours en retard, mais je montre souvent l'heure exacte ; qui suis-je ?*

**Si vous avez trouvé les trois solutions, faites nous le savoir sur [communication.rsb35@gmail.com](mailto:communication.rsb35@gmail.com)**

Solutions du précédent numéro : 1- 29111192 est un palindrome (se lit dans les 2 sens). 2- Contient les 26 lettres de l'alphabet. -3- Les initiales de chaque mot donnent : « La Retraite Sportive ». Bravo à ceux qui ont trouvé ! (sans Google ☺)

**Rappel :** Pour toute suggestion, remarque, question... N'hésitez pas, écrivez à : [communication.rsb35@gmail.com](mailto:communication.rsb35@gmail.com)

**L'équipe communication vous souhaite de belles activités.**